



Kostenloser Informationsabend zum Thema

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Ursache von körperlichen Spannungen ist sehr häufig in psychischer Anspannung zu suchen.

Wir kennen: „ Ich habe alles im Griff...“

„Augen zu und durch.....“

„Nun rei Dich mal ein bisschen zusammen...“

In der Konsequenz des „Alles festhalten Mssens“, des „Augen Zusammenkneifens“ und des „Zusammenreiens“ kommt es zu negativer körperlicher Spannung.

In der heutigen Zeit geht es vor allem darum, Leistung zu erbringen und im Alltag zu funktionieren...Hier ist die Konsequenz die innere (An-) Spannung.

Die Tatsache der Anspannung ist kein Problem, wenn es denn ausreichend Zeiten des Stressabbaus, der Entspannung geben würde.

Themen am Infoabend:

- Vom Stress zur Entspannung
- Was ist Progressive Muskelentspannung nach Jacobson?
- Vorstellung der Methode
- Inhalte der verschiedenen Kurse (8-Wochen; 12 Wochen; Langform, Kurzform, Entspannung im Sitzen)

Bitte informieren Sie sich über Termine per Mail.

Alle Kurse können durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

**Praxis für Familientraining
Susanne Wilms**

Dipl. Sozialpädagogin

Gestalttherapeutin, Gestaltcoach und -supervisorin

Anmeldung

per Mail: mail@susanne-wilms.de